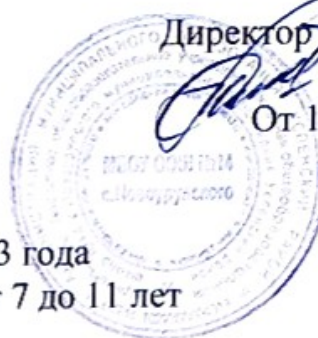


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУООШ №14

Машбашев Н.М.

От 12 октября 2023 г.



МЕНЮ
На 12 октября 2023 года
Возрастная категория от 7 до 11 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|--------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------------------|--------------|
| Кукуруза отварная | 60 | 1,20 | 0,20 | 6,10 | 31,30 | 11,46 |
| Рыба запечен. под молочн.соус. | 90 | 7,03 | 10,44 | 8,70 | 156,60 | 48,36 |
| Картофель. пюре | 157,5 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 109,73 | 13,18 |
| Чай с лимоном | 207 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 7,39 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 20 | 1,10 | 0,18 | 12,00 | 48,02 | 1,24 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | 1,32 |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 11,70 |
| ЗАВТРАК | 704,50 | 14,12 | 13,97 | 83,59 | 510,38 | 94,65 |
| ИТОГО | 704,50 | 14,12 | 13,97 | 83,59 | 510,38 | 94,65 |

Повар *Бур*

Бурлуцкая К.В.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ ООШ №14
Машбашев Н.М.
От 12 октября 2023 г.

МЕНЮ
На 12 октября 2023 года
Возрастная категория от 12 до 18 лет

| Наименование блюда | Выход, г | Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность, ккал. | Цена, руб. |
|---|----------------|--------------|--------------|---------------|--------------------------------|---------------|
| Кукуруза отварная | 100 | 2,00 | 0,33 | 10,17 | 52,17 | 19,11 |
| Рыба запечен. под молочн.соус. | 100 | 7,81 | 11,60 | 9,67 | 174,00 | 55,23 |
| Картофель. поре | 189 | 3,70 | 2,80 | 22,96 | 131,68 | 15,84 |
| Чай с лимоном | 207 | 0,11 | 0,00 | 13,96 | 56,23 | 7,39 |
| Хлеб пшеничный йодированный | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | 1,86 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | 1,32 |
| Яблоко свежее | 150 | 0,60 | 0,60 | 14,70 | 70,50 | 11,70 |
| ЗАВТРАК | 796,00 | 16,87 | 15,82 | 98,46 | 594,61 | 112,45 |
| ИТОГО | 796,00 | 16,87 | 15,82 | 98,46 | 594,61 | 112,45 |
| Икра кабачковая промышл. | 100 | 0,00 | 7,00 | 7,00 | 90,00 | 13,96 |
| Борщ с картоф. со сметан. | 260 | 2,16 | 6,02 | 13,61 | 128,25 | 14,46 |
| Шницель натур. рубленный с соусом сметан. с томатом | 130 | 13,62 | 16,28 | 14,89 | 263,25 | 65,77 |
| Макарон. изделия отварные | 189 | 6,48 | 5,88 | 39,36 | 236,16 | 9,86 |
| Компот из с\фруктов | 200 | 0,66 | 0,09 | 32,01 | 132,80 | 4,34 |
| Хлеб пшенич. йодир. | 30 | 1,65 | 0,27 | 18,00 | 72,03 | 1,86 |
| Хлеб ржаной | 20 | 1,00 | 0,22 | 9,00 | 38,00 | 1,32 |
| ОБЕД | 929,00 | 25,57 | 35,76 | 133,87 | 960,49 | 111,57 |
| ИТОГО | 1725,00 | 42,44 | 51,58 | 232,33 | 1555,10 | 224,02 |

Повар

Б.У.

Бурлуцкая К.В.